1 栄養・食生活

1日5皿の野菜料理でいみずのACE（エース）をねらえ！

野菜を増やそう い1 み3 ず2 し4

毎日小鉢５皿以上の野菜料理を食べている
射水市民は、たったの９％！
食生活を見直して１皿多く野菜を食べよう！

い 1番はじめは野菜から

食物繊維が多い野菜を、食事のはじめに食べると、
肥満や高血糖の予防に効果的！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。

特に**緑黄色野菜**には **ビタミンA・C・E（エース）** がたっぷり！

→ 抗酸化ビタミンとよばれ、体を丈夫に保ち、
動脈硬化や老化の予防に関わる栄養素

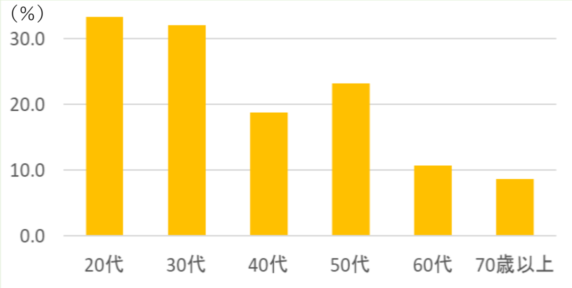
緑黄色野菜

淡色野菜

み 3食たべて、バランスよく

食事を抜くと、野菜の摂取量も不足します。
１日３食、バランスよく食べましょう！

朝食を欠食する人の割合



出典：射水市健康づくりアンケート調査（R5）

手軽に野菜、どう食べる？

添え野菜を
プラスする

常備菜を
つくっておく

乾物や冷凍野菜、
カット野菜を使う

ず 2皿の野菜料理を、朝・昼・夕に

1日の野菜摂取目標量は３５０ｇ
小鉢５皿を目安に食べましょう！

1日5皿、どう食べる？

食べ方の例

朝食にもう１皿
プラスすると、
より多くとれる！

朝食 1皿

具だくさんみそ汁

昼食 2皿

野菜たっぷりラーメン

酢の物

夕食 2皿

たっぷり添え野菜

煮物

し 4汁物は1日1杯、具だくさん

野菜たっぷりの汁物は、野菜料理１皿分に。
うまみ・甘み・栄養素が溶け込んで、減塩
でもおいしい！

おすすめ食材 … いも類、野菜、海藻類など

野菜や果物に多く含まれる
カリウムには、摂りすぎた
ナトリウム（食塩）を排出し、
血圧を安定させる働きがあります。

果物も毎日食べよう！

食塩を減らそう い み ず し

射水市民の約５割は、食塩のとりすぎ！
食塩を減らすと、高血圧や動脈硬化の
予防・改善につながります。

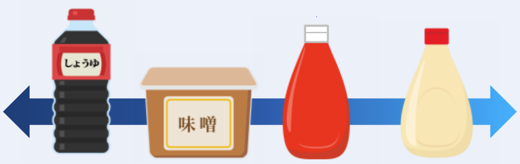
い つもの調味料を減塩に

食塩摂取量の約７割は、調味料からとっています。

1日の食塩摂取量の目標量
成人**男**性　**7.5 g** 未満
成人**女**性　**6.5 g** 未満
（日本人の食事摂取基準2025年版）

ケチャップや
マヨネーズは、
低塩調味料！

小さじ1 に含まれる食塩量は？



食塩相当量　0.9g　0.7g　0.2g　0.1g

減塩調味料でどれだけ変わる？

濃口しょうゆ 大さじ１（食塩相当量2.6g）

1.1g減　**約4割カット**

減塩濃口しょうゆ 大さじ１（食塩摂取量1.5g）

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

み えない塩に気をつけて！

日常的に使用している食品にも食塩が含まれます。

食パン　うどん　ソーセージ ハム 等　かまぼこ ちくわ 等

食塩相当量を確認しよう！

加工食品には、栄養成分表示が記載されており、
食塩相当量が確認できます。
購入する際にチェックしよう！

＜表示例＞

100g当たり	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	**3.3g**

おか ず の味にメリハリを

おかずの味つけが
しょうゆ・みそばかり
だと、食塩量が多く
なりやすい...

おかず **1 品**は**しっかり**味つけ、他は**薄味**で！
満足感を得ながら減塩できます。

塩味だけじゃない！おいしいアクセント！

香辛料　旨味　薬味　酸味

し るを飲むのは控えめに

麺類の汁には、多くの食塩が含まれます。

例

NG
ラーメンの汁を全て飲む
⇒食塩摂取量：約７～８ｇ

約２g減

GOOD
ラーメンの汁を半分飲む
⇒食塩摂取量：約５～６ｇ

約２g減

GREAT
ラーメンの汁を極力飲まない
⇒食塩摂取量：約３～４ｇ

ラーメン食べるなら
野菜をプラス！

今まで汁を全部飲んでいた人は、
まずは半分残すことから始めよう！

栄養士のおすすめレシピ

漬物をチェンジ！
サラダピクルス

酸味や香りを生かし、食塩が少なくても
美味しく食べられるピクルスです！
いつもの漬物をチェンジ！

レシピはこちら▶▶

クックパッド

＜問合せ先＞　射水市保健センター　☎ 0766 - 52 - 7070